



## ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

### TITLE

EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET KARATE-DO DOJO LANAL INKAI KOTA SABANG TAHUN 2015

### ABSTRACT

#### ABSTRAK

Wibisana, Friyo. 2016. Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala. Pembimbing:

(1) Drs. Alfian Rinaldy, M.Pd., (2) Maimun Nusufi, S.Pd, M.Pd

Kata Kunci : Evaluasi, Kondisi Fisik Dominan, Atlet

Evaluasi merupakan kegiatan mengumpulkan informasi tentang sesuatu yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk mengambil keputusan. Kondisi fisik bagi atlet merupakan hal yang mutlak dan wajib dimiliki oleh seorang atlet dalam cabang olahraga apapun, kondisi fisik merupakan elemen dasar untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal sehingga setiap olahragawan sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Atlet karate-do dojo lanal inkai kota Sabang mengikuti kejuaraan sampai ketingkat nasional, namun hanya sebagian kecil yang berhasil membawa pulang medali. Dilihat dari segi sarana latihan yang ada di dojo tersebut sudah cukup memadai. Penelitian ini mengangkat masalah tentang tingkat kondisi fisik dominan atlet karate-do dojo lanal inkai kota Sabang.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dalam bentuk penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet aktif yang bersumber dari pelatih dan pengurus dojo lanal inkai kota Sabang. Data penelitian ini dikumpulkan dengan melakukan tes kondisi fisik untuk atlet karate. Setelah mendapatkan data maka menganalisis data dengan menggunakan rumus perhitungan rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kondisi fisik dominan atlet karate-do dojo lanal inkai kota Sabang 17.73.

Simpulan yang didapat dari penelitian yang dilakukan pada 15 atlet 40% diantaranya memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, hal ini berarti bahwa sebagian besar atlet dojo lanal inkai kota Sabang masih memiliki tingkat kondisi fisik yang kurang baik.